

Dieta DASH

Dieta DASH

Compoziția dietei

Lipide	27% din necesarul energetic zilnic
Acizi grași saturați	6% din necesarul energetic zilnic
Glucide	55% din necesarul energetic zilnic
Proteine	18% din necesarul energetic zilnic
Colesterol	150 mg/zi
Fibre	31 g/zi
Potasiu	4700 mg/zi
Magneziu	500 mg/zi
Calciu	1250 mg/zi
Sodiu	2300 mg/zi (varianta standard)

Dieta DASH

- **cereale integrale: 6-8 porții/zi**
 - pâine integrală, cereale de mic dejun, orez brun, paste integrale
 - cerealele integrale au o cantitate mai crescută de fibre
 - sunt, în mod natural, sărace în grăsimi, astfel se recomandă evitarea asocierii lor cu unt, smântână sau sosuri de brânză
- **legume: 4-5 porții/zi**
 - roșii, morcovi, broccoli, cartofi dulci, legume verzi – cantități importante de fibre, vitamine, potasiu și magneziu

Dieta DASH

- **fructe: 4-5 porții/zi**
 - conțin cantități importante de potasiu și magneziu
- **lactate: 2-3 porții/zi**
 - lapte, iaurt, brânză, alte lactate – surse bogate de calciu, vitamina D, proteine – atenție la grăsimi! atenție la cantitatea de sodiu!
- **carne slabă (pui, pește)**
 - de preferat peștele bogat în acizi grași omega-3 (somon, hering, ton)

Dieta DASH

- **nuci, semințe, leguminoase: 4-5 porții/săptămână**
 - migdale, semințe de floarea-soarelui, fasole, mazăre, linte – surse importante de magneziu, potasiu și proteine
- **grăsimi și uleiuri: 2-3 porții/zi**
 - în special acizi grași mononesaturați
 - evitarea acizilor grași saturați și a celor trans
- **dulciuri: 5 sau mai puține porții/săptămână**
- **alcool: < 2/zi la bărbați și 1/zi la femei**
- **fără recomandări pentru cafea!**

Dieta DASH

- Să se întocmească dieta DASH pentru o persoană de sex masculin care realizează o activitate fizică ușoară, cu talia de 170 cm și greutate de 70 kg, cunoscut cu HTA.
- Formula lui Broca:

Bărbați: $Gi = T - 100$

Femei: $Gi = T - 105$

În funcție de activitatea fizică și greutatea ideală (GI):

repaus

25 kcal/kg corp /zi

activitate fizică ușoară

30-35 kcal/kg corp/zi

activitate fizică medie

40-45 kcal/kg corp/zi

activitate fizică grea

45-50 kcal/kg corp/zi

Dieta DASH

1. Calcularea NE/zi :

a. Determinarea greutateii ideale:

$$Gi = T - 100 = 170 - 100 = 70 \text{ kg}$$

$$NE = Gi \times \text{nec. caloric/kgc/zi} = 70 \times 30 = 2100 \text{ kcal}$$

2. Acoperirea necesarului energetic prin aport de principii nutritive:

- Glucidic - 55%
- Lipidic - 27%
- Proteic - 18%

3. Calcularea aportului energetic (kcal) al fiecărui principiu la rația calorică totală:

- $55/100 \times 2100 = 1155$ kcal glucide
- $27/100 \times 2100 = 567$ kcal lipide
- $18/100 \times 2100 = 378$ kcal proteine

Dieta DASH

4. Calcularea în grame a cantităților de glucide, lipide și proteine:

1 g glucide4,1 kcal

x g glucide1155 kcal

$x = (1155 \times 1) / 4,1 = 281,7$ g glucide ~ **282 g glucide**

1 g lipide9,3 kcal

y g lipide567 kcal

$y = (567 \times 1) / 9,3 = 60,96$ g lipide ~ **61 g lipide**

1 g proteine4,1 kcal

z g proteine378 kcal

$z = (378 \times 1) / 4,1 = 92,19$ g proteine ~ **92 g proteine**

Dieta DASH

5. Întocmirea meniului de alimente: 282 g G, 61 g L, 92 g P
- *“Masa de dimineață o mănânci singur, masa de prânz o împarți cu prietenii și masa de seară o dai la dușmani” – proverb chinezesc*
 - Mic dejun: 25%
 - Gustare 1: 10%
 - Prânz: 30%
 - Gustare 2: 10%
 - Cină: 25%

Vă rog să întocmiți dieta în funcție de compoziția Dietei DASH (colesterol, fibre, sodiu, potasiu, calciu, magneziu, acizi grași saturați) și de preferințele subiectului.